

Администрация г. Улан-Удэ  
МКУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА г. УЛАН-УДЭ  
1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81  
2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5, телефон 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05  
ОГРН 1020300903688, ИНН 0323099702, КПП 032301001 БИК 048142001 ОКАТО 81401368000

электронный адрес: ds\_84@govrb.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Детским садом

№ 84 «Снегурочка»  
комбинированного вида  
г. Улан-Удэ  
Н.И.Налетова  
«01» сентября 2023г.



# Календарно-учебный график на 2023-2024 учебный год

## Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определённые возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определённые биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.



**Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.**

Показатель	Возраст	Норматив
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность ночного сна не менее	1-3 года 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

**Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения.**

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8-10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11-12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин



**Примерный распорядок дня  
в МБДОУ «Детский сад № 84 «Снегурочка» в группах с  
круглосуточным пребыванием детей(холодный период)**

Режимные моменты	возраст			
	с 2-х до 3-х	с 4-х до 5	с 5 до 6	с 6 до 7
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, игры, утренняя гимнастика	07.00-07.50	07.00-08.00	07.00-08.15	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак, прием лекарств	07.15-08.30	08.00-08.40	08.15-08.45	08.15-08.50
Игры, подготовка к занятиям	08.30-09.15	08.40-09.15	08.45-09.15	08.50-09.15
Образовательная деятельность	09.15-09.25	09.15-10.05	09.15-10.45	09.15-11.05
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.25-11.30	10.05-11.45	10.45-11.45	11.05-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.45-12.05	11.25-12.15	12.00-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.05-15.00	12.15-15.00	12.15-15.00
Постепенный подъем, закаливание	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.30
Игры, кружковая работа	15.15-16.00	15.25-16.10	15.30-16.15	15.30-16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.10	16.10-16.20	16.15-16.25	16.20-16.30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка,	16.10-17.30	16.40-17.50	16.25-17.55	16.30-18.00
возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	17.30-18.00	17.50-18.00	17.55-18.15	18.00-18.20
Самостоятельная деятельность, игры	18.00-19.50	18.00-19.50	18.20-20.00	18.20-19.00
Подготовка к ужину, второй ужин	19.50-20.05	20.10-20.40	20.15-20.40	20.20-20.45
Подготовка ко сну, вечерние гигиенические процедуры,	20.05-20.30	20.10-20.40	20.15-20.40	20.20-20.45
Вечерний сон	20.30-07.00	20.40-07.00	20.40-07.00	20.45-07.00

**Режим дня в группах с круглосуточным пребыванием  
детей(теплый период)**

Режимные моменты	возраст			
	с 2-х до 3-х	с 4-х до 5	с 5 до 6	с 6 до 7
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, игры, утренняя гимнастика	07.00-07.50	07.00-08.00	07.00-08.15	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак, прием лекарств	07.15-08.30	08.00-08.40	08.15-08.45	08.15-08.50
Игры, подготовка	08.30-09.15	08.40-09.15	08.45-09.15	08.50-09.15
Организованная Деятельность детей на воздухе	09.15-09.25	09.15-10.05	09.15-10.45	09.15-11.05



Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.25-11.30	10.05-11.45	10.45-11.45	11.05-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.45-12.05	11.25-12.15	12.00-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.05-15.00	12.15-15.00	12.15-15.00
Постепенный подъем, закаливание	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.30
Игры, кружковая работа	15.15-16.00	15.25-16.10	15.30-16.15	15.30-16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.10	16.10-16.20	16.15-16.25	16.20-16.30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка,	16.10-17.30	16.40-17.50	16.25-17.55	16.30-18.00
возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	17.30-18.00	17.50-18.00	17.55-18.15	18.00-18.20
Самостоятельная деятельность, игры	18.00-19.50	18.00-19.50	18.20-20.00	18.20-19.00
Подготовка к ужину, второй ужин	19.50-20.05	20.10-20.40	20.15-20.40	20.20-20.45
Подготовка ко сну, вечерние гигиенические процедуры,	20.05-20.30	20.10-20.40	20.15-20.40	20.20-20.45
Вечерний сон	20.30-07.00	20.40-07.00	20.40-07.00	20.45-07.00

**Режим дня в группах с дневным пребыванием детей  
(холодный период)**

Режимные моменты	возраст	возраст			
		группа раннего возраста	3-й год жизни	4-й год жизни	5-й год жизни
Прием детей, игры, утренняя гимнастика	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак, прием лекарств	7.50-8.30	7.50-8.35	8.00-8.30	8.15-8.35	8.15-8.35
Игры, подготовка к занятиям	8.30-9.15	8.35-9.15	8.40-9.15	8.35-9.00	8.35-9.00
Образовательная деятельность	9.15-9.45	9.15-9.55	9.15-10.15	9.15-10.45	9.15-11.05
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.45-11.30	9.55-11.35	10.05-11.45	10.45-11.55	11.05-12.10
Подготовка к обеду, обед	11.00-12.00	11.35-12.00	11.45-12.05	11.55-12.15	12.10-12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.05-15.00	12.15-15.00	12.25-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные ванны	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.30

Игры, кружковая работа	15.15-16.00	15.20-15.50	15.25-16.10	15.30-16.15	15.30-16.20
Подготовка к полднику,	16.00-16.10	16.05-16.15	16.10-16.20	16.15-16.25	16.20-16.30
Полдник					
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.30	16.15-17.40	16.40-17.50	16.25-17.55	16.30-18.00
Возвращение с прогулки подготовка к ужину, ужин	17.30-18.00	17.40-18.05	17.50-18.10	17.55-18.15	18.00-18.20
Игры, совместная самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.00-19.00	18.05-19.00	18.10-19.00	18.15-19.00	18.20-19.00

**Режим дня в группах с дневным пребыванием детей  
(теплый период)**

Режимные моменты	возраст	возраст			
		группа раннего возраста	3-й год жизни	4-й год жизни	5-й год жизни
Прием детей, игры, утренняя гимнастика	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак, прием лекарств	7.50-8.30	7.50-8.35	8.00-8.30	8.15-8.35	8.15-8.35
Игры, подготовка к занятиям	8.30-9.15	8.35-9.15	8.40-9.15	8.35-9.00	8.35-9.00
Организованная Деятельность детей на воздухе	9.15-9.45	9.15-9.55	9.15-10.15	9.15-10.45	9.15-11.05
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.45-11.30	09.55-11.35	10.05-11.45	10.45-11.55	11.05-12.10
Подготовка к обеду, обед	11.00-12.00	11.35-12.00	11.45-12.05	11.55-12.15	12.10-12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.05-15.00	12.15-15.00	12.25-15.00
Постепенный подъем, закаливание	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.30
Игры, кружковая работа	15.15-16.00	15.20-15.50	15.25-16.10	15.30-16.15	15.30-16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.10	16.05-16.15	16.10-16.20	16.15-16.25	16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.30	16.15-17.40	16.40-17.50	16.25-17.55	16.30-18.00
Возвращение с прогулки подготовка к ужину, ужин	17.30-18.00	17.40-18.05	17.50-18.10	17.55-18.15	18.00-18.20
Игры, совместная самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.00-19.00	18.05-19.00	18.10-19.00	18.15-19.00	18.20-19.00



### Календарный план воспитательной работы

План является единым для ДОО. Все мероприятия проводятся с учётом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Январь:

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) — День памяти жертв Холокоста).

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка; 23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра. Апрель:

12 апреля: День космонавтики; Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда; 9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России; 24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

1 июня: День защиты детей; 6 июня: День русского языка; 12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби. Июль:

8 июля: День семьи, любви и верности. Август:

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации; 27 августа: День российского кино.

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности; 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников. Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки; 4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России. Ноябрь: 4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации. Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России; 8 декабря: Международный день художника;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31

декабря:

Новый

год.